

冬休み直前号 ほけんだより

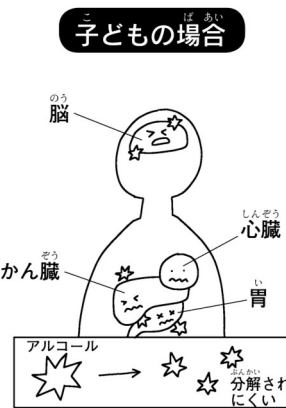
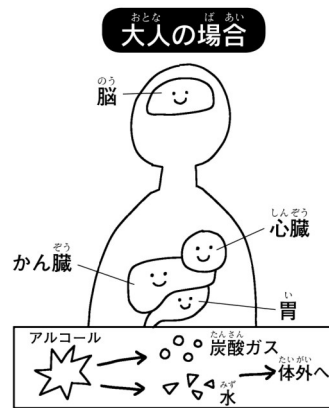
ひと
おうちの人とよんでね

令和2年12月24日
立川市立第六小学校
校長 小林 邦子
養護教諭 吉原 真帆

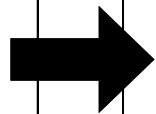
ねんまつねんし さけ ちゅうい 年末年始はお酒に注意！

しんがた かんせんしょう かんせんしゃ ふ かんせんかくだい ふせ
新型コロナウイルス感染症の感染者が増えています。感染拡大を防ぐためにも、
ねんまつねんし どうきょ かぞく かいしよく さんか ひか ところ が
年末年始は、同居している家族についても会食などへの参加を控えるよう心掛けてくださ
い。そのような中でも、子どもたちは、お酒があるところでご飯を食べることがあるかもし
れません。しかし、未成年（満20歳未満）は、お酒を飲んではいけないと法律で決まっ
ています。お酒に含まれるアルコールは肝臓というところで水や炭酸ガスに分解されます。

こ ば あい かんぞう ぶんかい
子どもの場合、肝臓で分解す
る働きが大人に比べてとても弱
いので、アルコールの多くは脳
や全身に回ってしまい、全身に
影響があらわれます。急性ア
ルコール中毒で死ぬこともあります。



さけ ことわ ぜったい の
もし、お酒をすすめられても、きっぱりと断り、絶対に飲まないようにしましょう。



せいかつ げんき たの す おうち生活を元気に楽しく過ごそう！

たの はん た
○楽しくご飯を食べよう！

がつ ほか
5月のほけんだよりにのせたメニューです。他にもおいしいメニューがありますので、ぜひホームページから5月のほけんだよりを見てみてください。

かわ ぎょうざの皮ピザ

た
ホットプレートなどがあれば、みんなでワイワイ食べてもおいしいです。

【材料】

- ぎょうざ かわ 食べたい分だけ
- ピザソース 適量
- とろけるチーズ 適量

ゆ てきりよう
オリーブ油 適量
この お好みの具材 適量

【例】ウィンナー、しめじ、ピーマン、ツナ
ベーコン、ミニトマト、コーンなど…

【つくりかた】

- ① 具材を食べやすい大きさに切る。なるべく輪切りの形にすると食べやすい。
- ② 火をつける前に、フライパンに餃子の皮を並べ、ピザソースを塗る。
- ③ 具材をはみださないようにのせる。
- ④ とろけるチーズをたっぷりかけ、その上からオリーブ油を1枚につき1、2滴かける。
- ⑤ 蓋をして火をつける。弱火でじっくりと焼く。具材に火が通ったら完成。

ふゆやす ○冬休みもなわとびチャレンジ！

ろくしょう がっき
六小のみなさんは2学期に、なわとびをがんばりましたね。なわ
とびカードは全部合格になりましたか？毎日続けて取り組むと上達し
ますよ！目指せ1級！



【保護者の方へ】

冬休みは、夏休みより短いですが、年末年始などもあり、生活習慣が乱れやすい長期休みです。年末年始に夜更かしし、その状態が継続してしまうことや、食べ過ぎによる過度な体重増加も注意が必要です。また、家にいる時間が多く、ゲームやスマホの使用時間が増えすぎてしまうことも懸念されます。本年度の視力検査では、全体的な視力の低下が見られました。臨時休業から時間が経ち、もとに戻りつつあった子どもたちの生活習慣を、このまま維持して3学期を迎えられるよう、ご家庭での過ごし方について話してみてくださいと思います。

本年も大変お世話になりました。良い年をお過ごしください。